

CAKE AU POULET ET ESTRAGON MAISON SUR SALADE 185g


| | | | |
|---------------|------------------------|---------|-------|
| Niveau | ENTREES FROIDES MAISON | | |
| Catégorie | 4000 Plat | | |
| Type | 361 Quiches<15%MG | | |
| Nb portion(s) | 1 | | |
| Préparation | 00:10 | Cuisson | 00:45 |
| | | Repos | 00:10 |

| | | | |
|-------------------------|--------------------------------|----------------------------|------|
| Descriptif | Cake au poulet et à l'estragon | | |
| Note | | | |
| Coût matière portion HT | 0,60 | Prix de vente réel TTC | 0,00 |
| Coût matière total HT | 0,60 | Coefficient multiplicateur | 0,00 |
| Marge brute | -0,60 | | |

Progression

- Prechauffer le four à 180°C(thermostat 6).Couper l'oignon et le faire revenir avec le beurre et l'huile pendant 5 minutes (max).Couper le blanc de poulet en petits morceaux.Faire revenir le tout avec une pincée de sel et de poivre pendant environ 5 minutes.Y incorporer l'estragon et remuer le tout. Prendre un saladier. Casser les oeufs, remuer à l'aide d'un fouet, y ajouter la farine et la levure. Ajouter petit à petit l'huile et le lait que vous aurez au préalable réchauffer, puis le gruyère râpé et les 20 g d' autres fromages. Mélanger le tout. Verser le tout dans un moule beurré et le mettre au four pendant 45 minutes aux maximum.

Ingrédients

| Ingrédients | Qté | Unité | PMP | Qté x PMP |
|--|--------|--------|------|-----------|
| OEUFS FRAIS MOYEN 53/63 X 90 - Frais | 0,500 | Piece | 0,08 | 0,04 |
| FARINE MENAGERE T55 - ST 1000 G | 25,000 | Gramme | 0,00 | 0,01 |
| LEVURE CHIMIQUE - ST 11 G X 96 | 0,150 | Sachet | 0,14 | 0,02 |
| HUILE ARACHIDE - BLLE 100 CL | 0,750 | Cl | 0,02 | 0,01 |
| LAIT 1/2 ECREME UHT - BRIK 1000 G - Frais | 25,000 | Gramme | 0,00 | 0,01 |
| EMMENTAL RAPE 45%MG - ST 1000 G - Frais | 15,000 | Gramme | 0,01 | 0,08 |
| FILET POULET - 75/110 G - Surgele | 0,400 | Piece | 0,51 | 0,21 |
| ESTRAGON - BARQ 30 G - Frais | 2,000 | Gramme | 0,04 | 0,08 |
| OIGNON EMINCE - ST 2500 G - IMPORT - Surgele | 15,000 | Gramme | 0,00 | 0,02 |
| BEURRE DOUX - PLAQ 250 G - Frais | 4,000 | Gramme | 0,00 | 0,02 |
| SEL FIN - SAC 1000 G | 0,150 | Gramme | 0,00 | 0,00 |
| POIVRE BLANC MOULU - BTE 365 G | 0,050 | Gramme | 0,01 | 0,00 |
| BATAVIA - FRANCE - Frais | 25,000 | Gramme | 0,00 | 0,05 |
| SAUCE TOMATE - BRICK 1000 G | 30,000 | Gramme | 0,00 | 0,06 |